Dossiê dos Doshas

O farol do autoconhecimento

Clique no link abaixo para ouvir

Introdução

Características físicas	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Tamanho do corpo na totalidade, conjunto do formato	Fino, esguio, magro, longilíneo, formas pontiagudas, triangulares ou irregulares	Tamanho médio, simétrico, proporcional entre as partes	Tamanho do corpo na totalidade, conjunto do formato	
Peso	Magro, tendência a emagrecer (perde peso com facilidade, ganha com dificuldade)	Facilidade para ganhar ou perder peso, caso seja o objetivo e se proponha a fazê-lo.	Tamanho do corpo na totalidade, conjunto do formato	
Queixo	Fino, angulado	Afunilado	Arredondado, duplo ou com furinho. Tendência a ter maxilar quadrado.	
Bochecha	Tendência a aparecer os ossos zigomáticos, encovada, pouco preenchida	Lisa e plana, moderadamente preenchida.	Arredondadas, macias e bem preenchidas, sem ossos visíveis.	
Fisionomia geral, semblante, rugas, pele, textura, brilho, hidratação	Tendência a traços irregulares, pele mais seca, coloração opaca, com pouco brilho, pouca elasticidade. Tendência a rugas horizontais na testa.	Traços bem definidos, ruga marcada entre as sobrancelhas, semblante compenetrado, obstinado. Pode ter presença de sardas e/ou pintas no rosto e pescoço.	Traços arredondados, expressão simpática, amigável, contente, poucas rugas, pele bem hidratada, com bom turgor e elasticidade. Envelhece o rosto mais lentamente.	

Características físicas	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Olhos	Olhos pequenos, levemente fundos, pouca quantidade de lágrimas, algumas vezes olhar alerta, vago ou assustado.	Olhar penetrante, sensibilidade à luz, tendência a cores mais claras da iris e a esclera pode ser levemente amarelada com muitos vasos sanquíneos.	Olhos grandes e úmidos, tendência a cor azulada (na íris ou esclera). Lacrimejam com facilidade. Olhar calmo e tranquilo.	
Sobrancelhas	Curta e delgada.	Bem formadas, tamanho médio.	Grandes, grossas, volumosas, com muitos pelos.	
Nariz	Fino e longo, pode ser desigual, irregular e com desvio de septo	Pontiagudo (menos que vata), fica facilmente vermelho e tende a sangrar (epistaxe)	Curto, arredondado, largo, ponta romba, pode ter formato de botão.	
Lábios, boca e língua	Lábios finos, estreitos, mais secos, tendência a rachaduras, podem ter irregularidades. Boca pequena, língua fina, pequena, com pouca saburra e pode ter rachaduras	Lábios e gengivas bem vermelhos ou levemente amarelados. Boca de tamanho médio. Tendência a ter espinhas, herpes labial, aftas ou caso os lábios rachem costuma inflamar.	Lábios macios, carnudos, firmes, úmidos e bem lubrificados. Boca grande, porem a cor dos lábios e das gengivas tende a ser mais pálida ou esbranquiçada em relação a Pitta.	

Características físicas	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Dentes	Dentes podem ter tamanhos irregulares, ser encavalados ou muito espaçados, tendência a retração gengival.	Tamanho médio, proporcional, tendência a amarelar. Gengivas sensíveis a sangramentos e aftas.	Dentes semelhantes entre si, brancos, resistentes, fortes, brilhantes e saudáveis. Gengivas fortes.	
Pescoço	Fino e comprido	Proporcional ao tamanho do corpo/cabeça. Musculatura do trapézio e esternocleidomastoideo bem desenvolvida.	Curto e grosso. Pescoço “guardado”. Musculatura bem desenvolvida, porém menos visível devido adiposidade.	
Ombros	Estreitos, partes ósseas ao redor são visíveis (acrômio, clavícula, escápula)	Tamanho intermediário, largura proporcional ao tamanho da bacia.	Ombros largos, mas ainda assim a cintura tende a ser maior.	
Peitoral, osso esterno, tórax e tronco	Peito plano ou escavado ou em quilha. Costelas visíveis	Peitoral forte, facilidade para hipertrofia muscular nessa região.	Largo, arredondado, presença de camada adiposa densa anterior e posterior cobrindo acidentes ósseos e costelas.	
Abdômen	Plano, fino, algumas vezes afundado	Tamanho intermediário.	Grande, musculatura abdominal bem revestida pela gordura.	
Umbigo	Pequeno, forma irregular, algumas vezes herniado (para fora)	Oval, tendência a ser superficial.	Grande, profundo, arredondado e esticado.	

Características físicas	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Quadril	Delgado, fino, pouca musculatura glútea, crista ilíaca visível	Intermediário. Largura proporcional à linha dos ombros.	Largo, grande e pesado. Tendência a formar culote.	
Articulações	Frias, proeminentes, estralam com facilidade	Tamanho médio. Livres e bastante flexíveis.	Grandes, firmes, estáveis, bem lubrificadas, quase nunca estralam	
Unhas	Secas, frágeis, ásperas, quebradiças, pequenas, compridas, triangulares	Tamanho médio. Flexíveis, rosadas e lustrosas.	Grandes, retangulares, densas, polidas e oleosas.	
Oleosidade e textura da pele do corpo todo	Fina, seca, áspera, tendência a descamar e enrugar com facilidade	Oleosa (principalmente no rosto) e macia. Tendência a nevos, sardas e espinhas.	Pele grossa, clara, fria, lisa, macia, sem irregularidades ou aspereza, sedosa e bem hidratada.	
Voz	Voz aguda, fina, pode ser mais baixa, rouca, entrecortada ou gaguejar	Alta, afiada, intensa, precisa e direta.	Melodiosa, grave e sonora. Agradável e doce. Fala calma e tranquila.	
Total				

Características Fisiológicas	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Temperatura corporal/ suor	Mãos e pés frios, preferência por ambientes e climas mais quentes, mas não tolera extremos de frio ou calor. Suor reduzido.	Geralmente quente, mesmo em dias mais frios. Gosta de frio e alimentos/ bebidas gelados. Não gosta de umidade. Suor intenso.	Tendência e ter o corpo mais frio. Demora para sentir frio ou calor (corpo protegido dos extremos). Não gosta de dias frios, chuvosos ou nublados. Suor moderado.	
Resistência física ao esforço	Esgota-se com facilidade	Resistência boa, porém pode ter dificuldade em dias muito quentes e sol forte.	Tolera longas jornadas de trabalho e maratonas, mas geralmente o não faz.	
Apetite	Irregular, variável, alterna períodos de pouca fome com fome absurda, tem dificuldade de saber quando está com fome, pode perder o desejo pelo alimento no meio da refeição ou se sofrer abalo emocional, adora jejuar ou testar várias dietas diferentes	Forte e definido. Incomoda-se de pular ou adiar refeições. Dificuldade para jejuar.	Lento e contínuo (fome pequena e constante ao longo do dia). Capacidade de comer pouco e mesmo assim aproveitar e absorver adequadamente os nutrientes. Tolera jejuns mais longos, refeições menos frequentes. Gosta de companhia na hora de comer.	
Capacidade digestiva	Pouco previsível, tendência a formar gases (puns) algumas vezes dolorosos, pode ter problemas de absorção	Intensa, rápida e forte. Pode sentir fome logo após comer. Tolera refeições volumosas, densas e calóricas sem necessariamente engordar.	Lenta, suave, longa duração. Não necessita de grande volume ou densidade calórica. Engorda e forma muco com facilidade.	

Características Fisiológicas	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Eliminações	Tendência a fezes secas, duras e de difícil eliminação. Volume pequeno de fezes e urina.	Tendência a fezes soltas, disformes, amareladas, em grande quantidade. Urina e fezes com odor forte.	Fezes densas, pesadas, oleosas, algumas vezes com discreto muco. Urina clara e volumosa. Hábito intestinal regular.	
Sede	Variável, esquece de beber água ou líquidos com facilidade	Intensa, principalmente em dias quentes, ou durante/ após atividade física.	Sente pouca sede e bebe pouca água. Tendência a reter líquido.	
Sono	Sono leve, acorda ou perde o sono com facilidade, tendência a sono agitado, mudando de posição diversas vezes, sonhos com movimento, medo ou preocupação. Muitas vezes sono pouco reparador.	Intermediário, profundo, pode acordar à noite, mas volta a dormir com facilidade. Pode perder o sono se estiver preocupado. Pode trocar horas de sono por trabalho, em detrimento da própria saúde.	Profundo, prolongado. Adormece com facilidade, tem dificuldade para levantar-se com rapidez. Gosta de dormir e dificilmente apresenta problemas de insônia.	

Total

Atividades principais	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Atividades, trabalhos e projetos	Facilidade para criar, dificuldade para levar até o fim, cumprir metas, prazos, tendência a deixar para a última hora, desiste tão rápido quanto se anima.	Excelente administrador e gestor. Apreço por cargos de liderança, metas, prazos, organização, disciplina e atividades que envolvam competição e destaque. Gosta de assumir e cumprir compromissos e de ir direto ao ponto.	Tendência à procrastinar e dificilmente entrega antes do prazo. Estabilidade de atividades, cargos e área de atuação. Gosta de lidar com pessoas, proteger patrimônios e viver confortavelmente.	
Discurso, modo de falar	Fala rápida, muda de assunto com facilidade, tendência a falar muito, trocar nomes, letras ou palavras	Direto, claro e objetivo. Pode ser intenso, ríspido e cortante. Boa capacidade argumentativa e de oratória.	Lento, calmo, agradável, por vezes monótono. Capacidade de falar por horas sem perder a atenção aos detalhes	
Gestão financeira	Dificuldade para poupar ou acumular dinheiro. Gasta com facilidade, pouco apegado, pode fazer investimentos arriscados por impulso. Pode também ter medo de perder.	Gosta de lucro e superação, investir com sagacidade e gastar com produtos exclusivos, caros, mas de excelente qualidade. Tendência a enriquecer pela intensidade que se dedica ao trabalho e gestão de patrimônio.	Não gosta de inovar, tendência a preservar o patrimônio e investir sem risco. Prefere a estabilidade de um cargo ou concurso do que assumir os riscos do empreendedorismo. Gosta de luxo e conforto, porém as vezes falta bom gosto e atenção ao design.	

Atividades principais	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Intelecto, capacidade cognitiva, memória	Entende rápido, esquece com facilidade, dificuldade de atenção e retenção de informações.	Intenso, preciso, acurado, focado. Aprendizado e memória bons, principalmente se houver competição envolvida.	Pode demorar para apreender, mas dificilmente esquecerá. Retém e recupera informações com consistência e estabilidade.	
Emoções perante dificuldades	Ansiedade, medo, incerteza, labilidade emocional, instabilidade, depressão, insegurança	Irritabilidade, raiva, ciúmes, intolerância, obstinação, egoísmo, ambição, vontade intensa de provar que consegue.	Tendência a procurar conforto e estabilidade. Se fechar e acumular mais. Pode desenvolver apego, apatia, ganância.	
Sonhos	Ativos, vívidos, com movimentos, ação, algumas vezes voando. Pode ter pesadelos e situações estressantes.	Competição, desafio, guerra, sensualidade, violência e fortes emoções.	Sonhos tranquilos, reconfortantes, geralmente com lagos, belas paisagens, neve, água, cenas românticas e suaves.	
Fé/ Crença	Variável, tendência a experimentar mais de uma, sempre buscando uma experiência que tire da realidade (apreço por enteógenos/ alucinógenos)	Extremista, tendência ao fanatismo, firme em suas crenças e grande vontade de persuadir e convencer os demais. Gosta de assumir o papel de líder religioso, guru, médium, xamã, pastor, etc.	Consistente, inabalável, estável, firme e profunda. Gosta do aspecto devocional, culto, oração, cerimônia, congregação, pessoas reunidas em relação harmoniosa.	

Atividades principais	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Atividades / padrão mental	Hiperativo, gosta de diversos assuntos diferentes, começa diversos livros, cursos, aulas, filmes, mas frequentemente não termina ou coloca em prática o que aprendeu. Dificuldade de manter o foco ou direcionar os pensamentos para um único objetivo.	Gosta de se desafiar, estudar e mostrar seu conhecimento, criar metas e superá-las. Gosta tanto de empreender e liderar projetos/ equipes quanto de provas, concursos e competições. Se for pesquisador irá buscar notoriedade, reputação, muitas publicações em revistas de qualidade.	Gosta de explicações detalhadas, sem pressa, didática fácil de absorver, sem exigir muito do raciocínio. Sem muito apreço por altas filosofias, raciocínios complexos ou atividades que exijam muita criatividade. Prefere colocar em prática diversas vezes antes de mudar de assunto. Tendência a preguiça.	
Atividade física e Lazer	Gosta de atividades com movimento, diferentes modalidades, danças, artes, conhecer pessoas e lugares novos, viagens. Gosta de novidades, mas perde o interesse com facilidade. Tendência a estar sempre mudando e buscando.	Resistência física moderada. Tendência ao desgaste e pior desempenho ao praticar atividade física em sol forte, dias e horários muito quentes em grande intensidade. Gosta de esportes competitivos ou que envolvam superação e alta performance.	Tendência ao sedentarismo. Gosta de movimentos mais lentos, não tem muita destreza, gingado, drible ou molejo, embora tenha grande resistência, força e tolerância. Lida bem com maratonas, dietas regradas e esportes de longa duração.	

Atividades principais	Vata	Pitta	Kapha	Resultado
Atividades favoritas	Gosta de expressar sua criatividade, seja através da dança, música, escrita, marketing, viagens, congressos, novidades, festas, retiros, manifestações, encontros, teatros, gosta de sair da monotonia, tem aversão ao tédio.	Competição, desafios, expressar seu talento na área de atuação, habilidade e superação. Gosta de caça, pesca com arpão, luta, filmes de ação, esportes de competição. Buscar ser o centro das atenções em festas, shows, grupos de amigos etc.	Reunião de família, estar em boa companhia, bater um papo agradável, em um local tranquilo e confortável, de preferência com uma bela mesa de café, almoço ou jantar. Fazer comida ou comer em bons restaurantes. Estabilidade financeira, profissional e matrimonial. Paisagismo, culinária, colecionar artigos de luxo, móveis e imóveis, relíquias da família, conservar um patrimônio, tradição e valores.	
Total				
Somatório dos resultados				

Contato

@dr.sampieri
@juliacorreiajc

info@druah.com

YouTube.com/DRUAH